ଆମ ଦେହ ପାଇଁ

ପଞ୍ଚାମୃତ



ଖୁସିରେ ପଢିବା ଅଭିଯାନ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ପଞ୍ଚାମୃତ

ରଚନା : ବିନୟକୃଷ୍ଣ ପଟ୍ଟନାୟକ
ଅଙ୍କନ : ଗୌରୀ ଶଙ୍କର ବେହେରା

ପ୍ରକାଶକ : ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି,
ସି - ୨, ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ୍ କଲୋନୀ,
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୩
ଫୋନ୍ : (୦୬୭୪) ୪୭୦୮୯୧
ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା : ଓରିଜନ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟରସ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।
ମୁଦ୍ରଣ :
ସହଯୋଗ ରାଶି : ତିନି ଟଙ୍କା ମାତ୍ର
ପ୍ରକାଶ କାଳ : ଜାନୁଆରୀ ପହିଲା, ୧୯୯୭

ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି "ଖୁସିରେ ପଢିବା ଅଭିଯାନ" (Jan Vachan Andolan) ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଓଡିଶାର ଗାଁ ଗହଳିରେ ଲୋକଙ୍କର ପଠନ ରୁଚିକୁ ତେଜିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଏକ ପାଠାଗାର ଆନ୍ଦୋଳନ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ସମିତି ତରଫରୁ ଏହା ଏକ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଉଦ୍ୟମ ।

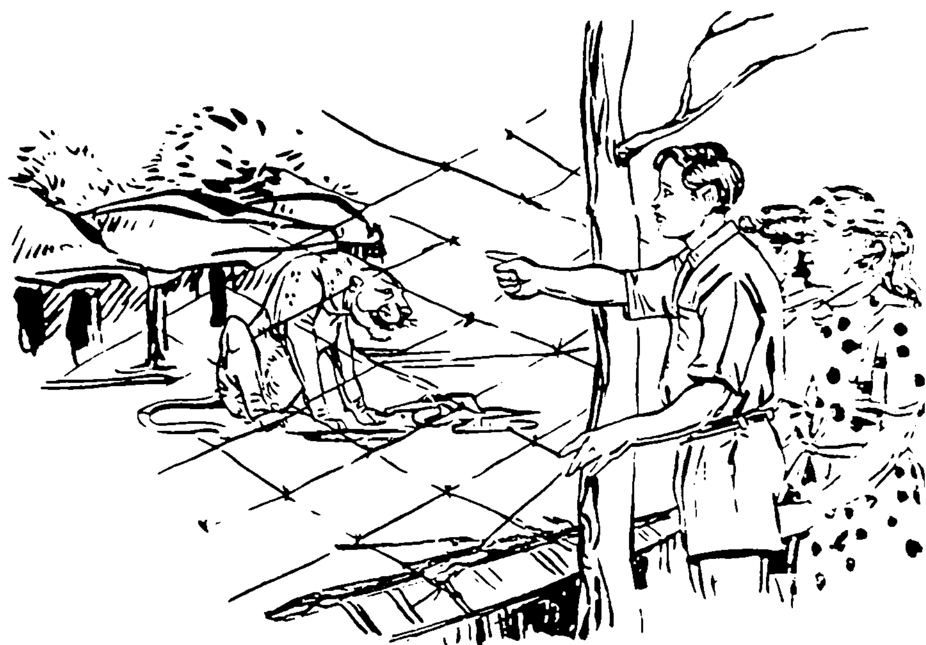
• Panchamruta for our Body • Author - Binaya Krushna Pattanayak. • Illustration - Gouri Shankar Behera • Published by B.G.V.S., Orissa for Jan Vachan Andolan • Price - Rs.3.00 • Publication Period - 1st January 1997

କାଲିଠୁଁ ଖରାଛୁଟି ଆରମ୍ଭ ହେବ । ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ହୋଇଯିବ । ସ୍କୁଲର ଚାରିକାନ୍ଥ ଭିତରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଖାଲି କଳାପଟା, ବହି, ଖାତା, ଆଦିକୁ ଦେଖିବା କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ବନ୍ଦ । ଯାହାର ଯେଉଁଥିରେ ଆଗ୍ରହ ସେ ତାହା କରି ପାରିବ । ପରୀକ୍ଷା ବି ତ' ସରି ଯାଇଛି । ତେଣୁ ଘରେ ବି କଟକଣା କମ୍ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା ବାଧୁଛି । ତା'ହେଲା ସାଙ୍ଗ ସାଥିଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା । ଛୁଟିରେ ଶୁଖିଲା ପାଠପଢ଼ା ବଦଳରେ ଯଦି ଆଉ କିଛି କରାଯାଆନ୍ତା ! କେତେ ମଜା ହୁଅନ୍ତା ! ସ୍କୁଲରେ ଅଧାଘଣ୍ଟା ଖାଇ ଛୁଟିରେ ବି ସାଙ୍ଗ ସାଥି ମିଶି ଯାଇ କେତେ ମଉଜ କରନ୍ତି । ଛୁଟିରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ରହି କିଛି କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତେ କି ?

ଯୋଗକୁ ଚିତ୍ତ ଗୁରୁଜୀ ଏମିତିକା ପ୍ରସ୍ତାବଟିଏ ହିଁ ଦେଲେ । '' ଏଥର ଛୁଟିରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏକ ନୂଆ ଜାଗାକୁ ବୁଲିଯିବା ? ''

'' ହଁ.....ଅଁ.....ହଁ.....ହଁ.....ହଁ.....ହଁ.....'' ଭୋକିଲା ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ ହଠାତ୍ ଆକାଶରୁ ରସଗୋଲା ବସ୍ତାଟିଏ ଖସି ପଡିଲା କି ଆଉ ? ଏପରି ଆକସ୍ମିକ ମନଛୁଆଁ ଖବରଟି ଶୁଣି ପିଲା ଦଳଟି ଗଡ଼ ଜିଣିଲା ପରି ଉତ୍ସାହରେ ଡେଇଁବାରେ ଲାଗିଲେ । କୁଆଡେ ଯିବେ, କେତେଜଣ ଯିବେ, କିପରି ଯିବେ- ସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହେଲା । ଶେଷରେ ଠିକ୍ ହେଲା ଯେ ଝିଅ ପୁଅ ମିଶି ୧୩ ଜଣ ନନ୍ଦନକାନନ ଚିଡିଆଖାନା ଦେଖିବାକୁ ଯିବେ ।

ପିଲାଙ୍କ ଖୁସି କହିଲେ ନ ସରେ । ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସାହ ସହ ସମସ୍ତେ ବାହାରିଲେ । ତା'ପରଦିନ ସକାଳେ ସେମାନେ ସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଏକାଠି ହେଲେ । ପିଲାଙ୍କର ସାଙ୍ଗ ଚିତ୍ତ ଗୁରୁଜୀ ଦଳଟିକୁ ବୁଲାଇ ନେଇଥିବାରୁ କାହାଘରେ ବି କିଛି କହିବାର ନ ଥିଲା । ବସ୍ ଚଢି ସେମାନେ ନନ୍ଦନ କାନନ ଚାଲିଲେ । ଖୁସିରେ ପିଲାଏ ଉଲୁସି ଉଠିଥାନ୍ତି । ବରଷାର ଆରମ୍ଭରେ ଗଛ ଲତା ସବୁ ଯେପରି ସବୁଜ, ସତେଜ ଓ ପଲ୍ଲବିତ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି, ପିଲାଏ ସେପରି ଲାଗୁଥାନ୍ତି । ଗାଡି ଭିତରେ ପାଖକୁ ପାଖ ଜାକିଜୁକି ହୋଇ ବସି କେତେ ଗୀତ ଗପ ଚଲାଇଥାନ୍ତି । ଗୁରୁଜୀ ବି ସେମାନଙ୍କ ସହ ତାଳ ଦେଇ ତାଙ୍କର ଖୁସିକୁ ତେଜି ଦେଉଥାନ୍ତି ।



ନନ୍ଦନକାନନରେ ସମସ୍ତେ ଓହ୍ଲାଇଲେ । ଟିକଟ କରି ଚିଡିଆଖାନା ବୁଲିଲେ । ବିବିଧ ଜୀବ ଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କ ହାବଭାବକୁ ସେମାନେ ମନ ଭରି ଦେଖି ଯାଉଥାନ୍ତି । କେଉଁଠି ବିରାଟକାୟ କାଳିଆ ଭାଲୁଟାଏ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖି ଖୁସିରେ ଦୁଇ ଗୋଡରେ ଠିଆ ହୋଇ ହାତ ହଲାଉଥାଏ ତ କେଉଁଠି ମୟୂର ପୁଚ୍ଛ ଟେକି ଏଣେତାଏ ନାଚି ଯାଉଥାଏ । ଜାପାନୀ ମାଙ୍କଡ ଡାଳରୁ ଡାଳ ଡେଇଁ କେତେ କସରତ ଦେଖାଉଥାଏ । ଧଳା ବାଘ ଲୁହା ଜାଲ ପାଖକୁ ଆସି ଲାଙ୍ଗୁଡ ହଲାଉଥାଏ ।

ଦେଶ ବିଦେଶର ରଙ୍ଗୀନ ଶୁଆଗୁଡିକ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କଥା କହିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଗୀତ ବି ଗାଉଥାନ୍ତି । ଚିନ ଗନ୍ଧୁଙ୍କା ମଝିରେ ମଝିରେ ଏହି ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଉ ଦୁଇ ଚାରି ଧାଡି ଲେଖାଏଁ ଯୋଡି ଦେଉଥାନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ହସ, ଖୁସି ଦେଖି ଜଙ୍ଗଲି ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ଗୁଡାକ ବି ଖୁସିରେ ନାଚି ଗାଇ ଦେଉଁଥାନ୍ତି । ମନେ ହେଉଥାଏ ଯେପରି ଆଜି ଏହି କୃତ୍ରିମ ଜଙ୍ଗଲଠାରେ ଏକ ଖୁସି ଉତ୍ସବ ଚାଲିଛି ।

ଏହି ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଦେଖି ପିଲାଙ୍କର କେତେ କଥା ମନେ ପଡି ଯାଉଥାଏ - ଗପ, ଗୀତ, ସିନେମା, ... । ଭାଲୁ ଗପ, ହାତୀ ଗପ, ସିଂହ ବିଲୁଆ କଥା, ଠେକୁଆ କଇଁଚ ଗପ, ବଗ ବିଲୁଆ ଗପ, ଏମିତି ଦେଶ ବିଦେଶର କେତେ ଗପ ।

ମୟୂରକୁ ଦେଖି ସେମାନେ ଗାଉଥାନ୍ତି " କଳା ମେଘ ଦେଖି ନାଚେ ମୟୂର, ପୁଚ୍ଛ ଦିଶେ ତା'ର କି ମନୋହର । " ଠେକୁଆକୁ ଦେଖି ଗାଉଥାନ୍ତି " ଥିଲା ଏକ ଠେକୁଆ, ନା'ଟା ତା'ର ଭକୁଆ, କାନ ଦି'ଟା ଗୋଜିଆ, ... । "

କୋଇଲିକୁ ଦେଖି ଗାଉଥାନ୍ତି, " କାଉ ତ କଳା, କୋଇଲି କଳା, କଳା କଜଳପାତି .... । " ସମସ୍ତେ ମିଶି ଗାଉଥାନ୍ତି, ତାଳି ମାରୁଥାନ୍ତି । ବାଘକୁ ଦେଖି କିଏ କହୁଥାଏ, " ଆରେ ଶୁଣ ଶୁଣ ..... ତୁମର ମୋଗଲିର ଗପ ମନେ ଅଛିଟି ?" ତା ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ମୋଗଲିର ଜଙ୍ଗଲି କାହାଣୀ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ସାଙ୍ଗ, ବିପଦ ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ । " ଆଉ ଟାର୍ଜନ୍ ? " ସମସ୍ତେ ପୁଣି ଟାର୍ଜନର ଜଙ୍ଗଲ କାହାଣୀ ଗପି ଚାଲିନ୍ତି । ଏମିତି ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତି ଓ କଳ୍ପନାର ଧାଡି ଲମ୍ବି ଚାଲିଥାଏ । ମଉଜର ସୀମା ନ ଥାଏ ।

ଖରା ବେଳ ହେଲା । ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ବସିଗଲେ । ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ଘେରି ବସି ଯାଇଥାନ୍ତି । ନୂଆ ନୂଆ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଗୁଡାକ ତାଙ୍କୁ ଏତେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ଯେ, ସେମାନେ ପ୍ରଶ୍ନ ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଗୁରୁଜୀ ବି ବୁଝାଇ ଚାଲିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ବି ତ ସବୁ କଥା ଜଣା ନ ଥାଏ । ସେ ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଚିଡିଆଖାନାର ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ । ରବିବାବୁ ଚିତ୍ତ ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ଆଗରୁ ଚିହ୍ନି ଥାନ୍ତି । ସେ ଓ ତାଙ୍କର ସାଥିମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଗପିଲେ । ପିଲାଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସେମାନେ ଜାଣିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକୁ ସେମାନେ ବୁଝାଉ ଦେଉଥାନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀର ଛୁଆଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବିଚିନ୍ତି ସରଳ ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ପଡୁଥାଏ । ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବି ନୂଆ ଲାଗୁଥାଏ । ପିଲାଏ ଯେ ଏପରିକା ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କ ଆଶାଠୁଁ ବାହାରେ ଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବି ବୁଝାଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସେମାନେ ବି ଜାଣି ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ " ଆମେ ଜାଣି ନାହୁଁ " ବୋଲି ଜଣାଇଲେ । ତାଙ୍କ ସାଥୀମାନଙ୍କ ଭଦ୍ରାମୀ ଓ ନମ୍ର ଆଚରଣ ପାଇଁ ରବିବାବୁ ବେଶ୍ ଖୁସି ହେଉଥାନ୍ତି ।

କିଛି ସମୟ ପରେ ବି ପ୍ରଶ୍ନ ସରିଲା ନାହିଁ । ରବିବାବୁ ଏଥର ଜୋର୍‌ରେ ହସି ଉଠିଲେ । କହିଲେ, " ସାବାସ୍.... ସାବାସ୍.... ତୁମେମାନେ ଯେତେ ପ୍ରଶ୍ନ



ପଚାରୁଛ ଓ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ଦେଖି ମୋତେ ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗୁଛି । ତୁମେ ଏପରି ଖୋଜି ଚାଲିଲେ ଜଣେ ଜଣେ ବିଜ୍ଞାନୀ ହୋଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଖାଲି ପଚାରିଲେ ହେବ ନାହିଁ । କେହି ବି ତୁମର ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । କେତେକ କଥା ତୁମେ ବହି ପଢି ଜାଣି ପାରିବ । କିଛି କଥା ତୁମେ ପଚାରି ଉଚାରି ଜାଣି ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏକ ସଠିକ୍ ଧାରଣା ପାଇଁ ତୁମକୁ ବେଶୀ ନିଜେ ଭାବିବାକୁ ପଡିବ । ''

'' ନିଜକୁ ନିଜେ ଲଗାତାର ପଚାରିବାକୁ ପଡିବ - ଏଇଟା କ'ଣ, କେଉଁଠୁ ଆସିଲା । କିପରି ହେଲା ? ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ, ଏଥିରେ କ'ଣ ହେଲା, କରିହେବ, ... ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଏଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ତୁମର ଆଖି, ନାକ, କାନ, ମନକୁ ଖୋଲା ରଖିବାକୁ ପଡିବ । ହାତକୁ କାମରେ ଲଗାଇ ବାକୁ ପଡିବ ଓ ନୂଆ ଧାରଣା ନେଇ ବଦଳିବାକୁ ପଡିବ । ତା' କଲେ ତୁମେ ସାରା ଦୁନିଆଁକୁ ବୁଝି ପାରିବ .....

ଏହି ମନଛୁଆଁ କଥାଗୁଡିକ ଶୁଣି ପିଲାଙ୍କ ମନ ଖୋସି ହୋଇ ଯାଉଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଜଣେ ଜଣେ ବିଜ୍ଞାନୀ ମନେ କରୁଥାନ୍ତି । ରବିବାବୁ

ପଚାରିଲେ, " ଏଠାକାର ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ସାଙ୍ଗମାନେ ତୁମକୁ କିପରି ଲାଗିଲେ ? " ପିଲାଏ 'ସାଙ୍ଗ' ଶବ୍ଦଟି ଶୁଣି ଖୁସିରେ କହି ଚାଲିଲେ, " ମୁଁ ମାଙ୍କଡର ସାଙ୍ଗ । " 'ମୁଁ ହାତୀର ସାଙ୍ଗ', କିଏ କହିଲା, " ମୁଁ ମୟୂରର ସାଙ୍ଗ; " ଆଉ କିଏ କହିଲା, " ବାଘ, ଭାଲୁ, ବିଲେଇ, ସାପ । " ରବିବାବୁ ହସିବାରେ ଲାଗିଲେ । କହିଲେ- " ଆଚ୍ଛା ! ତୁମେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହିବ ? " ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରର ମୁହଁକୁ ଚାହିଁଲେ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବ ଭାବି ସମସ୍ତେ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ ଓ ଏକ ସ୍ୱରରେ କହିଲେ " ହଁ..... । "

ରବିବାବୁଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ ବାଛି ନେଲେ । ଠିକ୍ ହେଲା ଯେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ମନ ପସନ୍ଦର ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସହିତ ସପ୍ତାହେ ଏକାଠି କଟାଇବେ । ଗୁରୁଜୀ ବି ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ରୂପେ ଅଜଗର ସାପକୁ ବାଛିଲେ । ଏଥର ସମସ୍ତେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଜନ୍ତା ଘରେ ପଶିଲେ । ତବୁ ଗଲା କୋକିଶିଆଳୀ ବସାକୁ, ମାମୀ ଗଲା ମୟୂର ଦଳ ପାଖକୁ, ରମେଶ ଧଳାବାଘ, ସେବତୀ ଶୁଆ ; ଟୁନା ଭାଲୁ, ନଟ ଜିରାଫ୍, ମିନି ସିଂହ, ଚମ୍ପି ପେଚା, ଜୟ ହାତୀ, ବାବୁଲି ଠେକୁଆ, ମଞ୍ଜୁ କଇଁଚ ଓ ନୀନା କୁମ୍ଭୀର ବସାକୁ ।

ପଶୁ ପକ୍ଷୀଗୁଡାକ ସ୍ୱପ୍ନରେ ବି ଭାବି ନ ଥିଲେ ଯେ ଏପରି ଏକ ସୁଯୋଗ କେବେ ମିଳିପାରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଜନ୍ତା ଭିତରେ ମୁହଁ ଶୁଖାଇ ବସିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ସବୁ ବେଳେ ଲୋକ ହାଉଜାଉ, କିଏ ଗୋଡି ଫିଙ୍ଗିଲାଣି, ତ କିଏ ପାଟି କଲାଣି । ସେମାନେ ଅତି ମନ ଦୁଃଖରେ ଦିନ କାଟୁଥିଲେ । ହସୁକୁରା ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖି ସେମାନେ ଖୁସିରେ ଉଲୁସି ଉଠିଲେ ।

ସେମାନଙ୍କୁ ହାତ ପା'ନ୍ତାରେ ପାଇବାଟା ପିଲାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନରୁ ବି ଅଧିକା ଥିଲା । ଚିତ୍ତ ଗୁରୁଜୀଙ୍କର ବି ଏକା ଅନୁଭୂତି । ସମସ୍ତେ ମନ ଖୁସିରେ ମିଶିବାରେ ଲାଗିଲେ । ପିଲାମାନେ ଯିଏ ଯାହା ମିତ ସହିତ ଗପିବାରେ ଲାଗିଲେ । ସେମାନେ ବହିରେ ପଢିବା କାହାଣୀ ଠାରୁ ଏମାନଙ୍କର ମୁହଁକୁ ଶୁଣିବା କଥାଗୁଡିକ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ମନ ଛୁଆଁ ଥିଲା । ସେମାନେ କିପରି ନିଜ ନିଜ ପରିବାର ସହ ଜଙ୍ଗଲରେ ରହୁଥିଲେ, କ'ଣ ଖାଉଥିଲେ, କୁଆଡେ ବୁଲୁଥିଲେ, କ'ଣ କ'ଣ ଦେଖୁଥିଲେ, ମଉଜ କରୁଥିଲେ..... ଏମିତି କେତେ କଥା । ମଣିଷ ସିନା ମନରୁ ଯୋଡି, ଭାବି ବା ଅନୁଭୂତିକୁ ମିଶାଇ ଜଙ୍ଗଲ କାହାଣୀ ଲେଖେ । କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ତ ଜଙ୍ଗଲର ନାୟକ



ନାୟିକା । ତାଙ୍କ ପାଟିରୁ ପିଠିରେ ବସି ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲୁ ବୁଲୁ ଦୁଃଖ ସୁଖ ହେଉଥାଏ ତ କିଏ ବାଘ ସାମନାରେ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଶୋଇ ଗାଲରେ ହାତ ଭରା ଦେଇ ଶୁଣୁଥାଏ । କିଏ ମୟୂର ସାଥିରେ ନାଚିବା ବେଳେ ଗୀତ ଗାଉଥାଏ ତ କିଏ ଭାଲୁର ନରମ ଲୋମ ଥିବା କୋଳରେ ବସି ଖୁସିରେ କାହାଣୀ ଶୁଣୁଥାଏ । କିଏ ମାଙ୍କଡ ସାଥିରେ ଡାଳକୁ ଡାଳ ଡେଇଁ ଫଳ, କୋଳି ଆଦି ଖାଉଥାଏ ।

ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ଘର, ସ୍କୁଲ, ସାଙ୍ଗ, ସାଥି, ଗପ ବହି, ଗୀତ ଆଦି ବିଷୟରେ ଶୁଣାଉଥାନ୍ତି । ମୋଗଲି ଓ ଟାର୍ଜନ୍‌ର କାହାଣୀ ଶୁଣି ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନେ ବି ଖୁସି ହୋଇ ଯାଉ ଥାଆନ୍ତି । ଏମିତିକା ସମସ୍ତେ ଏକ ନୂଆଁ ଦୁନିଆଁର ହସ ଖୁସିର ମଉଜରେ ବୁଡି ରହିଲେ । 'ଯେ ଦେଶେ ଯାଇ, ସେ ଫଳ ଖାଇ' ନିୟମରେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ଭଳି ଖାଇ, ପିଇ, ଶୋଇ, ଖେଳି ମଜା ଚଳାଇଥାନ୍ତି ।

ଦେଖୁ ଦେଖୁ ସାତ ଦିନ କୁଆଡେ ବିତିଗଲା ଜଣା ପଡିଲା ନାହିଁ । ଆଗର କଥା ଅନୁସାରେ ବିଦାୟର ସମୟ ଆସିଗଲା । କେହି କାହାକୁ ଛାଡିବାକୁ ନାରାଜ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଖିରେ ଲୁହ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ତ ସବୁଦିନ ସେମାନେ ସେଠାରେ ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଘରେ କାହାର କ'ଣ କାମ । ତେଣୁ ବାଧ ହୋଇ ଲୁହ ପୋଛି

ପୋଛି ଜନ୍ତା ଛାଡିଲେ । ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନେ ଜନ୍ତା ବାଡରୁ ଧରି କେତେ କାନ୍ଦିଲେ । ଅନେକ ବେଳ ଯାଏଁ ଅନାଇ ରହିଲେ ।

ଘରକୁ ଫେରିବା ଯାଏଁ ପିଲା ଓ ଗୁରୁଜୀଙ୍କର ପାଟି ଜମା ବନ୍ଦ ହେଲା ନାହିଁ । କେତେ ଯେ ଚମତ୍କାର ଅନୁଭୂତି ! ଏତିକି ସମୟରେ ବା ସରିବ କେମିତି ? ଠିକ୍ କରାଗଲା ଯେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ଛୁଟିରେ ବସି ଲେଖିବେ । ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଲେ ଏହାକୁ ପଢି ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାଇବେ ଓ ସ୍କୁଲ ପତ୍ରିକାରେ ବାହାର କରିବେ । ଏହା ଜାଣି ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରିକା ନୂଆ ନୂଆ କାମ କରିବାକୁ ବାହାରିବେ । ଗାଁରେ ସମସ୍ତେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ପରସ୍ପରକୁ ବିଦାୟ ଜଣାଇଲେ । ଗୁରୁଜୀଙ୍କୁ ଏକ ବଡ଼ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଲେ ଓ ଯିଏ ଯାହା ଘରକୁ ଚାଲିଲେ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଅନୁଭୂତି ପେଟି ଖୋଲିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏପରିକା ନୂଆ ଅଭିଯାନଟିଏ ଶୁଣି ଘରେ ସମସ୍ତେ କାବା ହୋଇ ଶୁଣୁଥାନ୍ତି । ଜଙ୍ଗଲୀ ଜୀବଙ୍କର ମୁହଁରୁ ଜଙ୍ଗଲ କାହାଣୀ ଶୁଣିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମଜା ଲାଗୁଥାଏ । ପିଲାଙ୍କର ପାଟି ଜମା ବନ୍ଦ ହେଉ ନଥାଏ । ସାହି ପଡିଶାରୁ ଲୋକେ କାମଦାମ ସାରି ଏହି[illegible] କଥାଗୁଡିକୁ ଶୁଣୁଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଘରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମେଳା ଚାଲିଲା । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଯାଏଁ ଏପରି ରୋମାଞ୍ଚକାରୀ ଅନୁଭୂତି ସଭା ଚାଲିଲା । ଏଥର ଯିଏ ଯାହା କାମରେ ଲାଗିଲେ ।

ଏଥର ଏକ ବଡ଼ ଅଘଟଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ଯେଉଁମାନେ ଚିଡିଆଖାନା ଯାଇ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ସାଥିରେ ରହିଥିଲେ, ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଲା । ସମସ୍ତେ ରୋଗିଣା ହୋଇ ପଡିଲେ । କାହାକୁ ଜ୍ୱର, କାହାକୁ ଝାଡା, କାହାକୁ ବାନ୍ତି, କାହାର ପେଟମରା, ଆଖିଦୋଷ, ଚମରୋଗ, ଏମିତିକା ବିବିଧ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲା । ଗୁରୁଜୀ ମଧ୍ୟ ବେମାର ପଡିଲେ । ଗାଁସାରା କୋକୁଆ ଭୟ ଖେଳିଗଲା । ସମସ୍ତେ ଗଲାବେଳେ ଏତେ ହସଖୁସିରେ ଯାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଫେରିବା ପରେ ଇଏ କି ଅବସ୍ଥା ? ଖାଲି ରୋଗ ଆଉ ରୋଗ ! କାଳେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଠାରୁ କ'ଣ ଏସବୁ ରୋଗ ଡେଇଁଛି କି ଆଉ ? ଡାକ୍ତରବାବୁ ମନା କଲେ । ଏସବୁ ରୋଗ ନ ଥିଲା । ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦେହରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥିଲା ।



ଡାକ୍ତର ବାବୁ ବିବିଧ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରା ଉଚରା କଲେ । ସେମାନେ କେବେ, କେଉଁଠି କ'ଣ ଖାଇଥିଲେ, କେଉଁଠି ରହୁଥିଲେ, କିପରି ଚଳୁଥିଲେ, ଇତ୍ୟାଦି । ଜଣା ପଡିଲା ଯେ ମୂଳ ଅସୁବିଧାଟି ରହିଥିଲା ତାଙ୍କ ଖିଆ ପିଆରେ । ମାମୀ ମୟୂର ସହିତ ରହିଥିଲା - ସେ କେବଳ ଚଣା, କୋଳି, ଧାନ ଆଦି ଖାଇଥିଲା । ଚମ୍ପି ପେଚା ସାଥିରେ କେବଳ ମାଂସ ଖାଇଥିଲା; ଡ଼ବୁ କୋକିଶିଆଳୀ ବସାରେ ଫଳମୂଳ ଖାଇଥିଲା; ରମେଶ ଧଳା ବାଘ ସହ ବସି ଖାଲି ମାଂସ ଖାଇଥିଲା; ସେବତୀ ଶୁଆ ସହିତ ପିଜୁଳି ଓ ଚଣା ଖାଇଥିଲା । ଟୁନା ଭାଲୁ ସହିତ ମାଂସ, ନଟ ଓ ଜୟ କେବଳ ଗଛ ପତ୍ର, ବାବୁଲି ଘାସ ପତ୍ର, ମଞ୍ଜୁ ଓ ନୀନା ମାଛ ଖାଇଥିଲେ । ଗୁରୁଜୀ ଅଜଗର ସାପ ସହ କେତେ ରକମର ମାଂସ ହିଁ ଖାଇଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ସହ ହସଖୁସି ଭିତରେ କେହି କିଛି ଭାବି ନ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ଫଳ ଏବେ ମିଳିଗଲା ।

ଡାକ୍ତର ବାବୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେ । ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ଆଗ ଭଳି ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲେ । ସେମାନଙ୍କର ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ଶୁଣି ଡାକ୍ତର



ବାବୁ ବି ଖୁସି ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ପିଲା ଓ ଗୁରୁଜୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ମନଛୁଆଁ, ମଜାଦାର ଓ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଅନୁଭୂତି ଥିଲା । ସମସ୍ତେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଛୁଟିରେ ଅନେକ ମଉଜ କଲେ । ଛୁଟି ସରିଲା । ସ୍କୁଲ ଖୋଲିଲା । ଗୁରୁଜୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଖୁସି ଖବର ଶୁଣାଇଲେ ଯେ, ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲକୁ ଆସିବେ । ସେ ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଦେହ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବେ । ସେ ଦିନ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଉପର ବେଳା ପହଞ୍ଚିଲେ । ସବୁ ପିଲା ପଡିଆରେ ବସିଲେ । ଗୁରୁଜୀ ବି ପିଲାଙ୍କ ସହ ବସିଲେ । ଡାକ୍ତର ବାବୁ ବରଣ୍ଡାରେ ବସିଲେ ।

ପ୍ରଥମେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ଚିଡିଆଖାନା ବୁଲା ଅନୁଭୂତି ଶୁଣାଇଲେ । ଫେରିବା ପରେ ସେମାନେ କିପରି ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଓ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ତା' ବି କହିଲେ । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ଅସୁବିଧାଟା କେଉଁଠି ଥିଲା ? ଡାକ୍ତର ବାବୁ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ତାଙ୍କ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଥିଲା, " ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ପଞ୍ଚାମୃତ । " ଏ ବିଷୟରେ ପିଲା ଯାହା ଯାହା ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସେ ସବୁ ବୁଝାଇଲେ ।

ଆଲୋଚନାର ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁଜୀ ଓ ପିଲାମାନେ ଏପରି ଟିପି ରଖୁଥିଲେ .....

ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ? କିପରି ହୁଏ ?

ମଣିଷ ପରି କୁକୁର, ମୂଷା, ପିମ୍ପୁଡ଼ି, ଶୁଆ, ହାତୀ, ଆଦି କେତେ ରକମର ଜୀବ ଜନ୍ତୁ ଅଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହ ଅଲଗା ଅଲଗା । ସମସ୍ତଙ୍କର ଖାଇବା ଓ ରହିବା ଜାଗା ବି ଅଲଗା । ଆମେ ମଣିଷ କଥା ଦେଖିବା । ଆମର ହାତ, ଗୋଡ଼, ପେଟ, ମୁଣ୍ଡ, ଦାନ୍ତ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ରହିଛି । ସମସ୍ତେ ଭଲ ରହି ଠିକ୍ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, ସଫା ସୁତୁରା, ଖୁସି, ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ଯତ୍ନ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଏଥିରେ ଅଭାବ ହେଲେ ଅଙ୍ଗଟିର ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସେ ଖରାପ ହୁଏ ।

ଦେହର ଯେ କୌଣସି ଜାଗାରେ ଏପରି ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେବାକୁ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦରେ ରୋଗ ବୋଲି କହୁ । ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଯାହା ଯାହା ଲୋଡ଼ା, ସେଥିରେ ଅଭାବ ହେଲେ ଆମେ ରୋଗିଣା ହୋଇଯାଉ । ଆମର କାମ କରିବାର ବଳ କମିଯାଏ । ଦେହ ବେଶୀ ଖରାପ ହେଲେ ଆମେ ଏପରିକି ଚାଲ ବୁଲ କରି ପାରୁ ନାହିଁ । ଦେହ ଠିକ୍ ହେବା ପାଇଁ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ ଲାଗେ । କେତେକ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଆମ ଦେହ ନିଜେ ନିଜେ ସୁଧୁରି ଯାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଦେହର ଅଭାବଟିକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ଜଗିରଖି ଚଳିଲେ ଦେହ ପୁଣି ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ ।

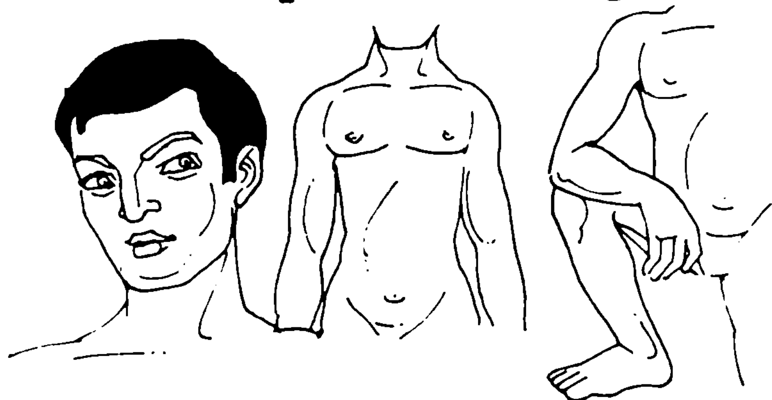
ବେଳେ ବେଳେ ବାହାରର କେତେକ କୁନି ଜୀବ (ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଆଦି) ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ବି ଆମର ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ଦେହରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥା ମାନି ଚଳିଲେ ଏସବୁ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଆମ ଦେହ ଭିତରେ କାହାର କାମ କ'ଣ ?

ଦେହରେ ରୋଗ କିପରି ହୁଏ ଜାଣିବା ଆଗରୁ ଦେହର ଗଠନକୁ ଆମେ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବା ଦରକାର । ବାହାରୁ ଆମେ ଆମର ହାତ, ଗୋଡ଼, ପେଟ, ଅଣ୍ଟା, ଛାତି ବେକ ଆଦିକୁ ଦେଖି ପାରୁଛେ । ଦର୍ପଣଟିଏ ଧରିଲେ ଆମେ ମୁହଁ,

ମୁଣ୍ଡର ଆଗ ପଛ, ଦେହର ପଛଭାଗ ଏସବୁକୁ ଦେଖି ପାରୁଛେ । ବାହାରୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଗୋଲ ଗାଲିଆ ଓ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ସଜାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ଗାଧୋଉ, ତେଲ ଓ ସାବୁନ ଲଗାଉ, ନଖ, ବାଳ କାଟୁ, ଜାମା ପିନ୍ଧୁ, ଛତାଧରୁ, ଜୋତା ପିନ୍ଧୁ..... ଏମିତି କେତେ କ'ଣ କରୁ ।

ଦେହର ଭିତରେ ଆମର ଅନେକ ଅଙ୍ଗ ରହିଛି । ଆମେ ଏସବୁକୁ ଦେଖି ପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମଲା ମଣିଷର ଦେହକୁ କାଟି ବା, ଅପରେସନ୍ ବେଳେ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଦେହର ଭିତର ସହ ତୁଳନା କରି ମଣିଷ ଏ କଥା ଜାଣି ପାରିଛି । ଏହାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆମେ ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖିବା । ଆମ ଦେହଟିକୁ ତିନିଟି ଭାଗରେ ଦେଖାଯାଏ । ୧. ମୁଣ୍ଡ ୨. ଗଣ୍ଡି ୩. ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ।



୧. ମୁଣ୍ଡ : ଏହା ଦେହର ଉପର ଭାଗରେ ଥାଏ । ଖପୁରୀକୁ ଦେଖିଲେ ଜଣା ପଡେ ଯେ, ଆମର ମୂଳ ଯନ୍ତ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କଟି ଏହି ଖପୁରୀର ଟାଣ ହାଡ ମଧ୍ୟରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଆଖି ଦୁଇଟି କୋରଡ ମଧ୍ୟରେ ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ରହେ । ଏହା ଛଡା ମୁଣ୍ଡରେ କାନ, ନାକ, ପାଟି ଆଦିର ସୁବିଧା ରହିଥାଏ ।

୨. ଗଣ୍ଡି : ବେକ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡଟି ଗଣ୍ଡି ସହ ଯୋଡାଥାଏ । ଗଣ୍ଡିର ଦୁଇଟି ଭାଗ ଥାଏ : ଛାତି ଓ ତଳ ପେଟ । ଛାତିର ଭିତର ପାଖରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡଗୁଡିକ ସଜାଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହା ଭିତରର ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌କୁ ସାଇତି ରଖିଥାଏ । ଏହାର ତଳକୁ ପେଟ ଭିତରେ ପାକସ୍ଥଳୀଟି ଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀ, କଲିଜା, ପିତ୍ତକୋଷ, ବୃକକ୍ ଓ ଜନନ ଅଙ୍ଗ ସବୁ ଯୋଡି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ନଳୀଟି ପାଟିରୁ ମଳ ଦ୍ୱାର ଯାଏଁ ଲମ୍ବିଥାଏ । ଏହାର ଲମ୍ବ ପାଞ୍ଚଟି ମଣିଷଙ୍କଠୁ

ବି ଅଧିକ ହୁଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ବୃହତ ଅନ୍ତ୍ର, ଯକୃତ ଆଦି ମିଶି ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସାର ଓ ଲବଣ ଗୁଡିକୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ବୃକକ୍ ରକ୍ତକୁ ଛାଣି ସଫା କରେ । ମୂତ୍ରକୁ ଅଲଗା କରି ମୂତ୍ର ନଳୀ ଦେଇ ତାହାକୁ ପଠାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡଟି ଗଣ୍ଠିଟିକୁ ସଜେଇ ଧରିଥାଏ । ଏହା ଉପରେ ମାଂସପେଶୀ ସବୁ ସଜେଇ ହୋଇ ଦେହକୁ ବଳ ଯୋଗାଏ । ରକ୍ତ ନଳୀଗୁଡିକରେ ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ବିଶୋଧିତ ରକ୍ତ ଦେହ ସାରା [illegible]

ଏହା ଛଡା ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଅନେକ ସରୁ ସରୁ ନଳୀ ଦେହ ସାରା ବିଛେଇ ହୋଇ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଖବର ଶୁଣାଉ ଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସ୍ନାୟୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଦେହ ଭିତରେ ୮/୧୦ଟି ଅଲଗା ଅଲଗା କାମ ଚାଲିଥାଏ । ପବନ ଚଳା ଚଳ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ, ରକ୍ତ ସଫେଇ ଓ ଚଳା ଚଳ, ମଳମୂତ୍ର ସଫେଇ, ଖବର ଦିଆ ନିଆ, କୋଷ ଭଙ୍ଗା ଗଢା, ପ୍ରଜନନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ କାମ । ଏସବୁକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ରସ ସବୁ ଝରି ଚାଲିଥାଏ । କିଏ ରକ୍ତରେ ମିଶି କାମ କରେ । କିଏ ନିଜେ ନିଜେ କାମ କରେ ।

୩. ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ : ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ଅନେକ ଅଙ୍ଗ ଲାଗି ରହି କାମ କରୁଥାନ୍ତି । ହାତ, ଗୋଡ, ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଦି ଅଙ୍ଗରେ ହାଡ ଓ ମାଂସପେଶୀ ସଜେଇ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ବାହାରର ଅଧିକାଂଶ କାମକୁ ତୁଲାଇ ଥାନ୍ତି । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଶୁଣିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଚାଖିବା, ଛୁଇଁବା ଆଦି କାମ ସବୁ ବେଳେ ଚାଲି ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପାଟି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା, ଧାଇଁବା, ଖେଳିବା, ବୁଲିବା, ଗାଡି ଚଲାଇବା ଆଦି ପାଇଁ ହାତ, ଗୋଡ ଆଦି ଅଙ୍ଗ ହିଁ କାମରେ ଲାଗେ ।

ଦେହ କେଉଁଥିରେ ତିଆରି ?

ଘରଟିଏ ବନାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଝାଟି ଉପରେ ମାଟି ବୋଳି ଥାଉ । ବେଶୀ ପଇସା ଥିଲେ ଆମେ ଇଟା ବା ପଥରକୁ ସଜାଇ ରଖି ଏହା ଉପରେ ସିମେଣ୍ଟ ପଲସ୍ତରା ବୋଳୁ । ଆମ ଦେହ ମଧ୍ୟ କେତେକ ମୂଳ ଜିନିଷରେ ତିଆରି । ଏହାର ନାଁ 'କୋଷ' । ଏହା ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖିହୁଏ ।

କୋଷ ହେଉଛି ଦେହର ମୂଳ ଏକକ । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କୋଷ ପାଖକୁ ପାଖ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । କୋଟି କୋଟି କୋଷ ମିଶି ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ତିଆରି ହୋଇ ଥାଏ । ଅନେକଗୁଡିଏ ଅଙ୍ଗ ମିଶି ଆମର କଙ୍କାଳ, ପାଚତନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସ ତନ୍ତ୍ର, ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର, ମଳ ସଫା ତନ୍ତ୍ର, ଆଦି ବ୍ୟବସ୍ଥା ତିଆରି ହୋଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ଅଲଗା ଅଲଗା କାମ କରିଥାଏ ।

ପାଚ ତନ୍ତ୍ର

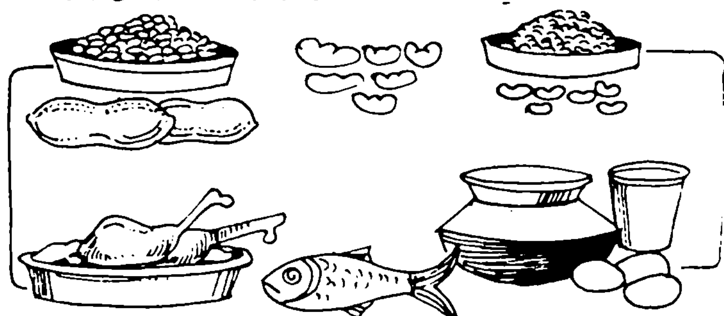
ଆମ ଯାହା ଖାଇଲେ ବି ପାଚ ତନ୍ତ୍ର ଏହାକୁ ହଜମ କରି ଏଥିରୁ ଖାଦ୍ୟ ସାର ଓ ଲବଣ ଶୋଷି ନେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଲୋଡିଥାନ୍ତି । ଆମେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏହି ଶକ୍ତି ପାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ପାଟିରେ ଚୋବାଇବା ଠାରୁ ହଜମ କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହା ତଳକୁ ଖସି ଯାଇ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ରସ ମିଶି ଏହା ତରଳ ହୋଇ ଯାଏ । ଆମ ଦେହ ଏଥିରୁ ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ଲବଣକୁ ଶୋଷିନିଏ । ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏହା ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦିଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ ଦାନ୍ତ ପ୍ରଥମ କାମ କରିଥାଏ । ଚୋବାଇବା ବେଳେ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ଲାଳ ମିଶି ହଜମ କାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏହାର କାମ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡି ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଜୀବଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅଲଗା ଅଲଗା । ନିଜ ଦେହର ଗଠନ ଅନୁସାରେ କିଏ, କ'ଣ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପିମ୍ପୁଡିର ଖାଦ୍ୟ ଉଇ ଖାଇ ପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମାଙ୍କଡ, ଗାଈ, ବାଘର ଖାଦ୍ୟ ମଣିଷ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ । କେବଳ କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ମେଳ ରହେ । ଚିଡିଆଖାନାରେ ପିଲାମାନେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଓ ବେମାରରେ ପଡିଲେ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗୁମର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଆମେ ଏହାକୁ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଆମ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାମ ପାଇଁ ତିନି ପକାରର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡା ହୋଇଥାଏ ।

୧. ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ (**ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର**)
୨. ଦେହ ଗଢା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ (**ପୁଷ୍ଟିସାର**)
୩. ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ (**ଧାତୁସାର ଓ ଲବଣ**)

୧. ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ : ଜୀବନ ଭିତରେ ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାମ କରି ଚାଲିଥାଉ । ଗାଡିଟିଏ ଧାଇଁବା ପାଇଁ ତେଲ ଦରକାର ହୁଏ । ତେଲ ନଥିଲେ ଗାଡି ଚାଲି ପାରେ ନାହିଁ । ସେପରି ଆମର ବିଭିନ୍ନ କାମ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଖେଳିବା, ଧାଇଁବା, ଡେଇଁବା, କୁଦିବା, ଉଠିବା ଆଦି ସବୁ କାମ ପାଇଁ ଆମର ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଲୋଡା ହୁଏ । ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେଥିରୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି ।



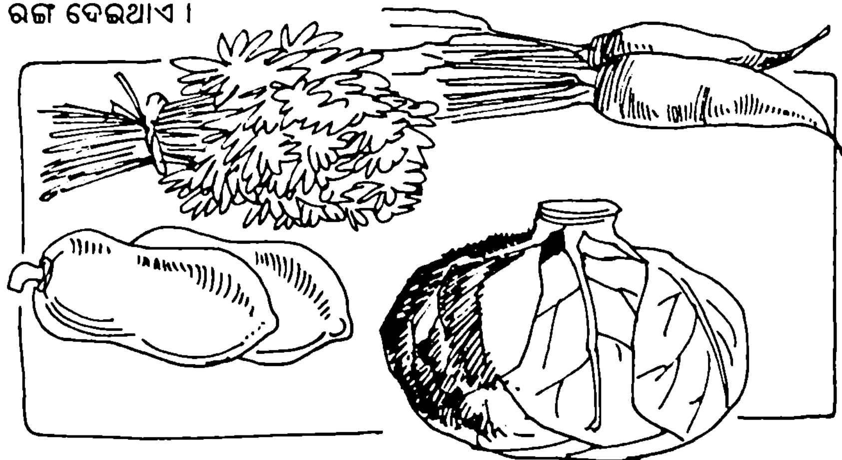
ଏଗୁଡିକ ଆମକୁ ଜାଳେଣୀ କାଠ ଭଳି ଶକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ବାଜରା, ଭୂଇଁ ଚଣା, ଆଳୁ, ଚିନି, ଗୁଡ, ଆଦି ଏହି ଦଳର । ଏହାକୁ ଆମେ **ଶ୍ୱେତସାର** ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ଛଡା ତେଲ ଓ ଘିଅରୁ ମଧ ଶକ୍ତି ମିଳି ପାରେ । ଏହାକୁ **ସ୍ନେହସାର** ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଅଳ୍ପ ଖାଇଲେ ବି ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ମିଳି ଥାଏ ।

୨. ଦେହଗଢା ଖାଦ୍ୟ (ପୁଷ୍ଟିସାର): ଆମେ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଆମ ଦେହର ଅନେକ କୋଷ ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ । ଏଗୁଡିକୁ ବଦଳାଇ ଏଠାରେ ନୂଆ କୋଷ ଲଗାଇବାକୁ ପଡେ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏହି କାମ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଦେହକୁ ବଢିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ବଢିଲା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ଲୋଡା ହୁଏ । ଏହା ମାଛ, ମାଂସ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ଆଦିରେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ବୁଟ, ବିନ୍ସ୍, ମଟର,



ହରଡ, ମୁଗ, ଆଦି ଡାଲି, ଭୁଇଁଚଣା, ଦହି, ଚହ୍ଲା, ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି ଆଦି ଶାଗୁଆ ପନିପରିବାରେ ବି ଏହି ସାର ଥାଏ । ଏହାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ପାଇଲେ ଲୋକଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତା'ର ଦେହ ଓ ମନ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ ।

୩. ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଖାଦ୍ୟ (ଧାତୁସାର ଓ ଲବଣ) : ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆମ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିସହ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଲୋଡା ହୋଇଥାଏ । ଦେହକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାରେ ଏହା ଭଲ କାମ କରେ । ଜୀବସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଲବଣଗୁଡିକ ଏ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ । ମୁଖ୍ୟତଃ ତଟକା ପନି ପରିବା, ଫଳ, ଶାଗ ଓ ଆମିଷରୁ ଏହା ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୁଇ ଭାଗ କରି ପାରିବା । ସଜନା ଶାଗ, ବନ୍ଧା କୋବି, ମୂଳାଶାଗ ଓ ଅନ୍ୟ ଶାଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ରହିଥାଏ । ଏହା ଆମ ରକ୍ତକୁ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଏ ।



ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା, ଗାଜର, କଖାରୁ, ଟମାଟ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଆଦି ନାଲିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳ ପରିବା; ଦହି, ଲହୁଣୀ, ଚହ୍ଲା ଆଦି କ୍ଷୀରଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା ଆଦି ଆମିଷ ଓ ଶାଗୁଆ ପନି ପରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର କ ଥାଏ । ଏହା ଆଖି ପାଇଁ ଦରକାର । ଏହି ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ପଡେ । ଏହାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ନାନା ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଜୀବସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ	ଧାତୁସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ	
ପନି ପରିବା	ଶାଗ, ବୁଟ	ଲୁଣ
ଫଳ ମୂଳ	ବନ୍ଧା କୋବି	କ୍ଷୀର
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର	ସଜନା ଛୁଇଁ	କଲିଜା

ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ତିନି (୧,୨,୩) ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏଥିରୁ କେଉଁଟି ବି କମିଗଲେ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ।

ପେଟେ ଖାଇ ବି ଉପାସ

ଆମ ସମାଜରେ ଏହି କଥାଟି ମନେ ରଖିବା ବେଶୀ ଜରୁରୀ । ଜଣେ ଯଦି କେବଳ ପେଟେ ଭାତ ଖାଇବ, ତେବେ ସେ ଉପାସ ରହିବା ଭଳି ହେବ । କାରଣ ସେ କେବଳ ଶ୍ୱେତସାର ହିଁ ଖାଉଛି । ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର, ଲବଣ ଆଦି ଏଥିରେ ନଥାଏ । କିଛି ଲୋକ କେବଳ ପଖାଳ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ପିଆଜ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ସେମାନେ ଅଧିକା କିଛି ଖାଇ ନଥାନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଏପରି ଖାଇଲେ ଦେହରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏଥିସହ କିଛି ଡାଲି, ଶାଗ, ପରିବା ଆଦି ଖାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ନଥାଏ । ବାଡି ବଗିଚାରେ ଆମେ ସହଜରେ ଏସବୁ ଉପୁଜାଇ ପାରିବା ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

କାମିକା ଲୋକ, ଗର୍ଭିଣୀ ମହିଳା ଓ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକା ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡା ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକା କହିଲେ, କେବଳ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ସବୁ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁପାତରେ ନେବାକୁ ପଡେ । ତା ହେଲେ ହିଁ ଦେହର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟି ପାରେ । କାମିକା ଲୋକଙ୍କର ଖିଆପିଆରେ ଏତେ ବାଛ ବିଚାର ନଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବଳ ଭୋକ ଲାଗେ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଯାହା କିଛି ପେଟେ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ସବୁ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ହିଁ ଦେହ ସୁସ୍ଥ; ନିରୋଗ ଓ କାମିକା ରହିପାରେ । ଆମର ଅଧିକାଂଶ ମୂଲିଆ ଭାଇ ଭଉଣୀମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗରିବୀ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ବା ଜାଣି ନଥିବା ଯୋଗୁଁ ହେଉ, କେହି ବି ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି । ପେଟେ ଭାତ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ହିଁ ତାଙ୍କର ହାରାହାରି ଭୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିଲେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରନ୍ତେ ଓ ବେଶୀ କାଳ କିଛି ଅଧିକ କାମ କରି ପାରନ୍ତେ ।

ପିଲା ଓ ଗର୍ଭିଣୀ ମହିଳାମାନେ ଖିଆପିଆରେ ବେଶୀ ବଛାବଛି କରନ୍ତି । ପାଟିକୁ ଯାହା ସୁଆଦ ଲାଗେ, ତାହା ହିଁ ଖାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହ ଅଧିକା ପରିମାଣର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡିଥାଏ । ସେମାନେ ସୁଆଦ ଖୋଜିବା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ଅନେକ ଚାହିଦା ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । ବିଶେଷ କରି, ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟି (ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ବି) ବେଶୀ ଦେଖାଦିଏ ।

ଜଣେ ଲୋକର ବୟସ ଓ ଶରୀର ଗଠନ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଜଣକୁ କେତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡା ହୁଏ, ତାହା ଆମେମାନେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ ? ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଏକ ନୂଆ ଏକକ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଏହାର ନାମ **କାଲୋରୀ** । କିଲେ ଚାଉଳରୁ ସାଢେ ତିନି କିଲୋ (ପ୍ରାୟ ୩୫୦୦)

କାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରେ । କିଲେ ହରଡ ଡାଲିରୁ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଳ୍ପ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମିଳି ପାରେ । ଏକା ପରିମାଣର ମାଛରୁ ପ୍ରାୟ ୧ କିଲୋ କାଲୋରୀ ଓ କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡାରୁ ୧୭୫୦ କାଲୋରୀ ଶକ୍ତ ମିଳିଥାଏ । ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାରର ଅନୁପାତକୁ ଜଗିବାକୁ ପଡେ । ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଲୋଡା ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ କାମିକା ପୁରୁଷ ଲୋକ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୩୦୦୦ କାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ ।

ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୨୬୦୦ କାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଲୋଡା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକା ଶକ୍ତି ଲୋଡା ଥାଏ । ସେପରି ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ [illegible]ଧ । ବର୍ଷେ, ଦି' ବର୍ଷର ଛୁଆଟିଏ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଏକ କିଲୋ କାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଲୋଡା ହୁଏ । ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏହାର ପରିମାଣ ଦେଢ କିଲୋକୁ ବଢିଯାଏ । ବାର ବର୍ଷର ହେଲା ବେଳକୁ ସେ ଜଣେ ବଡ଼ ମଣିଷ ସହ ସମାନ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ଲୋଡେ (ପ୍ରାୟ ୨ କିଲୋ କାଲୋରୀ) । ଗର୍ଭିଣୀ ମହିଳାଙ୍କ ପେଟର ଛୁଆ ପାଇଁ ଓ ପିଲାଙ୍କର ବଢନ୍ତା ଦେହ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଚାହିଦା ବଢିଯାଏ ।

ଦେହରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଲା ପରେ ହିଁ ଆମେମାନେ ଦେହ କଥା ଚିନ୍ତା କରୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଚାହୁଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭୁଲ କାମ । ଆମେ ଯାହା ବି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଦେହ ଓ ଖୁସି ମନ ଦରକାର । ଏହା ବିନା କୌଣସି କାମର ମାନ ଭଲ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକ କେବେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଉନ୍ନତ ଚିନ୍ତା କରି ପାରେ ନାହିଁ । ସେ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଚିନ୍ତା ଅଧିକା ବଳିଷ୍ଠ, ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରେ ।

ତେଣୁ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହିଁ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ଅର୍ଥ କେବଳ ମାଂସପେଶୀ ବଢାଇବା ନୁହେଁ, ବରଂ ଫୁର୍ତ୍ତି ହେବା, ଖୁସି ହେବା ଓ ଅଧିକା କାମ (ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ) କରି ପାରିବା । ଏଦିଗରୁ ଯାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଥାଏ, ସେ ହିଁ ସବୁଠୁ ଭାଗ୍ୟବାନ ଓ ଖୁସିଲୋକ ବୋଲି କୁହା ଯାଇଥାଏ । ସଂସ୍କୃତରେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ଳୋକ ଅଛି ଯେ " ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମ ସାଧନମ୍ । " (ଆଗ ସୁସ୍ଥ ଦେହ, ତା'ପରେ ବାକି ସବୁ କାମଦାମ) । ଓଡିଆରେ କୁହାଯାଏ ଯେ " ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । " ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଜଗି ଚଳିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ବା

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସବୁଠୁ ଦରକାରୀ । ତେଣୁ କୁହାଯାଏ ଯେ, " ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ, ଆମ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଓ ଔଷଧ । " ଜଣେ ଖିଆ, ପିଆକୁ ଜଗି ଚଳିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଦଉଡିବାକୁ ପଡିବନି । ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଅପେକ୍ଷା ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ କାମ କରିଇଁ ପାରିବ ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟର ତାକତ କେତେ ?

ଖାଦ୍ୟ	ଶ୍ୱେତସାର (ଗ୍ରାମ)	ସ୍ନେହସାର (ଗ୍ରାମ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ)	ଜୀବସାର (ଗ୍ରାମ)	ଧାତୁସାର (ଗ୍ରାମ)	ଶକ୍ତି କାଲୋରୀ
ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୮୦	.୫	୭	.୦୦୩	.୦୦୧	୩୪୫
ଅଟା	୭୦	୧.୭	୧୨	.୦୫୨	.୦୦୬	୩୪୧
ହରଡ ଡାଲି	୬୦	୨.୦	୨୨	.୨୩	.୦୦୮	୩୫୫
ଶାଗ	୩	.୭	୨	୯.୩	.୦୮	୨୬
ଆଳୁ	୨୩	.୧	୨	.୬	.୦୦୧	୯୭
ସଜନା ଛୁଇଁ	୪	.୧	୩	.୩	.୦୦୪	୨୬
ପିଚୁଲି	୧୧	.୩	.୯	.୨	.୦୦୫	୫୧
ଟମାଟ	୪	.୨	.୯	.୬	.୦୦୫	୨୦
କଖାରୁ	୫	.୧	୧.୪	.୦୦୯	.୦୦୧	୨୫
କୁକୁଡା ଅଣ୍ଡା	୦	୧୩.୩	୧୩.୩	୨	.୦୦୬	୧୭୩
ଗାଈ କ୍ଷୀର	୪.୪	୪.୧	୩.୨	.୨	.୧	୬୭
ମାଛ	୪.୫	୧.୬	୧୯	.୦୦୭	.୩	୧୦୮

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାରେ ହିଁ ବେଶୀ ବଳ ମିଳେ । ଆଜିକାଲି ଏ ସବୁର ଦାମ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । କିନ୍ତୁ ବାଡି ବଗିଚାର ଡାଲି, ପରିବାରୁ ମଧ ଯଥେଷ୍ଟ ବଳ ମିଳି ପାରିବ । କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିଜେ ଜଣେ ଏ ସବୁ ଉପୁଜାଇ ପାରିବ । କମ୍ ସାର ଦେଇ ଚାଷ କଲେ ଏହାର ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ଓ ରୋଗର କମ୍ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ରୋଗ

ଆଗରୁ ଆମେ କାରଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ । ଖାଦ୍ୟର ମାନକୁ ନେଇ ଅନେକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ କେତେକ ଜଣାଶୁଣା ରୋଗ ବିଷୟରେ

ଆଲୋଚନା କରିବା । ଏ ଭିତରୁ କିଛି ରୋଗ ହେଉଛି-ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟି(ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ), କ୍ଷୟରୋଗ(ଶ୍ୱେତସାର ଶକ୍ତି ଅଭାବ), ଅନ୍ଧାରକଣା (ଜୀବସାର କ ଅଭାବ), ରକ୍ତ ହୀନତା (ଲୁହା ଅଭାବ), ଅସ୍ଥି ବିକୃତି (ଜୀବସାର-ଘ ଓ ଚୂନ ଅଭାବ), ବେରି-ବେରି (ଜୀବସାର ଖ୧ ଅଭାବ) ଓ ସ୍କର୍ଭି (ଜୀବସାର-ଗ ଅଭାବ) ।

ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟି (କ୍ୱାସିଓର୍କର)

ପୁଷ୍ଟିସାର ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଓ ମନର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ଯେଉଁ ଶକ୍ତି କାମରେ ଲାଗିଯାଏ, ପୁଷ୍ଟିସାର ତାହାର ଭରଣା କରିଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର କମିଗଲେ ଏହି ଉଭୟ କାମରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ ।



ଲକ୍ଷଣ :

- ପିଲାଟିର ଦେହରେ ପାଣି ଜମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେଣୁ ସେ ମୋଟା ହେବାରେ ଲାଗେ । ପ୍ରଥମେ ହାତ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ମୁହଁ ଓ ଦେହସାରା ଫୁଲିବାରେ ଲାଗେ ।

- ବାଳ ରଙ୍ଗ ଧୀରେ ଧୀରେ କହରା ପଡିଯାଏ । ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ
- ପିଲାଟି ମାନ୍ଦା ଜଣାପଡେ । ଚିଡି ଚିଡି ହୁଏ ।
- ଚମଡା ନାଲିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଚମଡାର ଚିକ୍କଣତା କମିଯାଏ । ଦେହରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଛାପ ଦେଖାଦିଏ ।
- ଭୋକ ମରିଯାଏ । ସେ ରୋଗିଣା ଦେଖାଯାଏ । ଲଗାତାର କାନ୍ଦେ ।
- ଦେହର ଓଜନ କମିଯାଏ ।
- ପିଲାଟିର ମାନସିକ ବିକାଶ ବାଧା ପାଏ । ଏହାକୁ ମାପି ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେ ମାନସିକ ଦିଗରୁ ମାନ୍ଦା ଜଣା ପଡେ ।

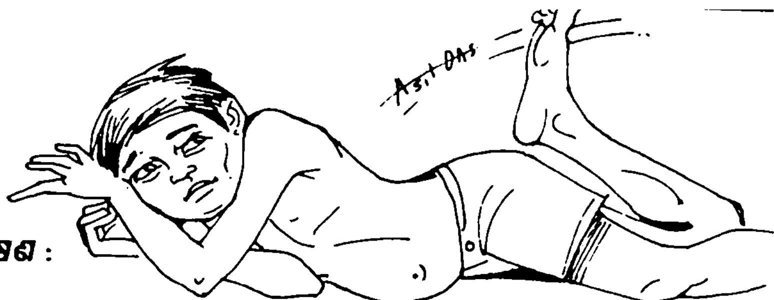
ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିଷେଧ

ପିଲାଟିକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀର ଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ଭୂଇଁ ଚଣା, ବୁଟ, ମଟର, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଆଦି ଦରକାର ହୁଏ । ଛୁଆ ସାନ ଥିଲେ ମା' ଦୁଧ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗଟିରେ ହାତ ଗୋଡ, ପେଟ ଆଦି ଦେହର ଉପରି ଭାଗ ଫୁଲି ଥିବାର ଜଣାପଡେ । ଦେହ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଯକୃତ ଆଦି ଅଙ୍ଗରେ ପାଣି ଜମିଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟିକୁ 'ଓଦା ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟି' କୁହା ଯାଇଥାଏ ।

କ୍ଷୟ ରୋଗ *(ମାରାସ୍‌ମସ୍)*

ପିଲାଟି ଖାଇବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇଲେ ତା ଦେହ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢି ପାରେ ନାହିଁ । ଦେହଟି ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପାଏ ନାହିଁ । ଶକ୍ତିକୁ ଆଧାର କରି ଚାଲୁଥିବା ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ବାହାର ଓ ଭିତର କାମ ବାଧା ପାଏ । ଫଳରେ ସେ ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଦେହଟି ତାର କଙ୍କାଳ ପରିକା ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପେଟଟି ଫୁଲିଯାଏ । ଏହାକୁ ଶୁଖିଲା ପ୍ରକାରର ମନ୍ଦ ପୁଷ୍ଟି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।



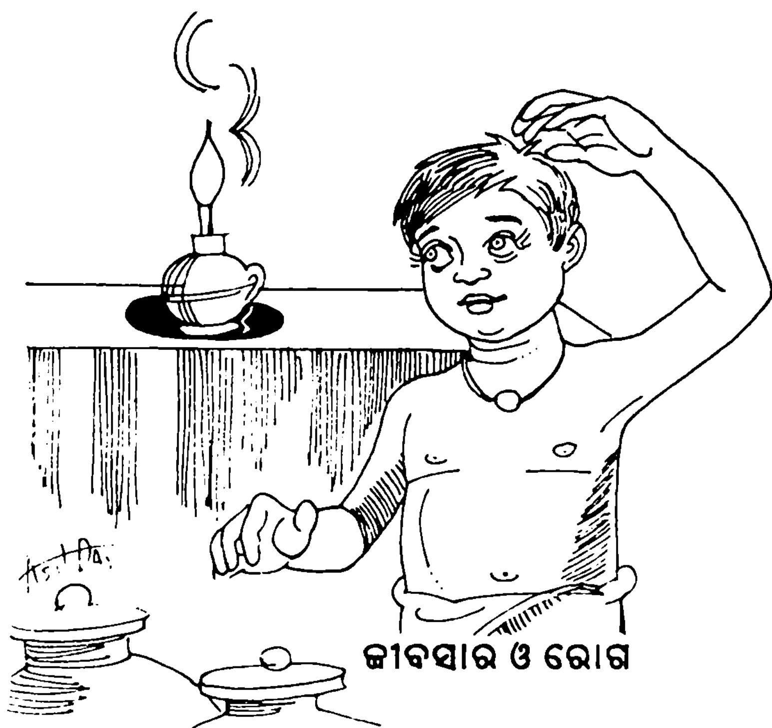
ଲକ୍ଷଣ :

- ପିଲାଟିର ଓଜନ ହାରାହାରି ଓଜନ ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।
- ପିଲାଟି ଶୁଖିଯାଏ ।
- ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।
- ପିଲାଟିକୁ ଚାରିପାଖର କିଛି ବି ଜିନିଷ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ।
- ଚମ ଶୁଖିଯାଇ ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ।
- ପିଲାଟି ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ହୁଏ । ତାକୁ ଆମାଶୟ ରୋଗ ଧରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ

- ସାନ ଛୁଆ ହୋଇଥିଲେ ସେ ୪ରୁ ୬ମାସ ଯାଏଁ ମା' କ୍ଷୀର ପିଇବ । ୬ମାସ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହେବ ।
- ୪ମାସ ବେଳକୁ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଖୁଆଇବାକୁ ଦିଆଯିବ ।
- ଗାଁର ଅଙ୍ଗନ ବାଡ଼ି ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ପ୍ରତି ମାସରେ ପିଲାର ଓଜନ ମପାଯିବ । ବୟସ ସହ ସେ ଠିକ୍ ବଢୁଛି ନା ନାହିଁ ଦେଖାଯିବ ।
- ପିଲାଟିକୁ ଖଜୁରୀଗୁଡ଼, ଚିନି, ଆଖୁଗୁଡ଼, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଗହମ, ମକା, ବାଜରା, ଘିଅ, ତେଲ ଆଦିରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ ।
- ପିଲାଟିକୁ ଦିନରେ ୬-୭ ଥର ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଏହା ସହିତ ଦେହରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ରୋଗଟିର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର, ଚର୍ବିର ଅଭାବ । ତେଣୁ ପିଲାବେଳୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହିରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ହେବ ।



ଜୀବସାର ଓ ରୋଗ

କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ କେବଳ ଜୀବସାର ହିଁ ନଥାଏ । ଖାଦ୍ୟସାର ସହିତ ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ମିଶି ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏହାର ଦରକାରୀ ଗୁଣକୁ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ଆମେ ରୋଷେଇ ବେଳେ ଅନେକ ଦରକାରୀ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଚାରି ପ୍ରକାରର ଜୀବସାର (କ, ଖ, ଗ ଓ ଘ) ଅଧିକ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଅନେକ ବିପଦଜନକ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ।

ଅନ୍ଧାରକଣା

ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବସାର୍-କ କମିଗଲେ ଲୋକଟିର ଆଖିର କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ଅନ୍ଧାରୁଆ ଜାଗାରେ ସେ କିଛି ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ପରେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡେ । ଏଥିରେ ଅବହେଳା କଲେ ଲୋକଟି ପୂରା ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଇ ପାରେ । ଆଖି ପାଇଁ ଜୀବସାର-'କ' ର ଏକ ବଡ଼ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏହା ଦେହର ଚମ ଓ ବାଳକୁ ବି ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

ଜୀବସାର - କ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ :

- ଏହା ୨ରୁ ୫ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ବେଶୀ ଦେଖାଦିଏ ।
- ଆରମ୍ଭରେ ପିଲାଟି ରାତି ବା ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ।
- ଆଖିଟି ଫିକା ପଡିବାରେ ଲାଗେ ଓ ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶ ମୋଡି ମୋଡି ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।
- ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶରେ ଗୋଟିଏ ତିନି କୋଣିଆ ଜାଗାରେ ମଇଳା ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।
- ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯତ୍ନ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଲୋଡା ହୁଏ । ଏଥିରେ ଅବହେଳା କଲେ ପୂରା ଆଖିଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ।
- ଆଖିପୁଅଟି ଫିକା ଜଣା ପଡେ ଓ ଏଥିରେ ଅତି ଛୋଟ ଖାଲ ଦେଖାଦିଏ ।
- ଆଖିପୁଅ ନରମ ହୋଇ ରକ୍ତ ପରି ନାଲିଆ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅଧିକ ହେଲେ ଏହା ଫୁଟି ଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଖି ଜମା କାଟେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପିଲାଟି ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର :

ଗାଁ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧ ରୁ ୫ ବର୍ଷର ଛୁଆଙ୍କୁ ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ଜୀବସାର-କ ଟୋପା ବା ବଟିକା ମାଗଣାରେ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଖୁଆଯିବା ଦରକାର । କାରଣ ୨ରୁ ୫ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରକଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଜଗିରଖି ଖିଆପିଆ କରିବାକୁ ପଡେ ।

ବିଶେଷ କରି, ହଳଦିଆ ଓ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପରିବା (କଖାରୁ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, ଗାଜର, ଟମାଟ), ଶାଗ ଜାତୀୟ ପରିବା (ସଜନା, ମୂଳା, ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ଅନ୍ୟ ଶାଗ) ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଯିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜୀବସାର-କ ଥାଏ ।

ଜୀବସାର ଖ୧, ଖ୨, ଖ୬ ଓ ଖ୧୨ ଅଭାବ

ଜୀବସାର	କେଉଁଠି ଥାଏ	ଅଭାବରୁ ରୋଗ	ଲକ୍ଷଣ
ଜୀବସାର ଖ୧	ଧାନ, ଗହମ, ଡାଲି ଜାତିର ଶସ୍ୟ, ତେଲ ଥିବା ମଞ୍ଜି,	ବେରି ବେରି	ଭୋକ ମରିଯାଏ, ବଦହଜମି ହୁଏ । ଦେହ ଓଜନିଆ ଲାଗେ, ଗୋଡର ବଳ କମିଯାଏ ।
ଜୀବସାର ଖ୨	କଳିଜା, ଭୂଇଁଚଣା, ଧାନ ଜାତିର ଶସ୍ୟ, ଡାଲି ଜାତିର ଶସ୍ୟ, ମାଂସ, ମାଛ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ପରିବା ।	ଚମରୋଗ (ପେଲାଗ୍ରା)	ଚମରୋଗ, ଅମାଶୟ, କେଉଁଠି ବି ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ, ପାଟିରେ ଘା ହୁଏ ।
ଜୀବସାର ଖ ୧୨	ଛଣ୍ଟୁନା ଚାଉଳ, କଲିଜା, ଧାନ ଜାତିର ଶସ୍ୟ, ତେଲ ମଞ୍ଜି, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ ।	ସାଂଘାତିକ ରକ୍ତହୀନତା	ଜିଭରେ ଜଳାପୋଡା ହୁଏ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି, ନାକ, ପାଟିରେ ଚମ ଧଳା ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର

- ଉପରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶୀ ସିଝାଇଲେ ଜୀବସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ସାଇତି ରଖିବା ପାଇଁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ଷା ନିୟମ ମାନିବାକୁ ହେବ ।
- ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ ଖାଇବା ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ।

- ଚାଲୁଣିରେ ଚଲାଅ ଗହମର ଚୋପାକୁ ଅଲଗା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ଚାଉଳକୁ ବେଶୀ ଧୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ଭାତକୁ ନ ଗାଳି ପେଜ ସହିତ ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ପରିବାକୁ କାଟିବା ଆଗରୁ ଧୋଇ ଦେଇ କାଟିବା ଉଚିତ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ତଟକା ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କାକୁଡି, ଟମାଟ, ମୂଳା, ବନ୍ଧାକୋବି, ପିଆଜ, ପିଜୁଳି, ଆଦି ଫଳ ପରିବା କଞ୍ଚା ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

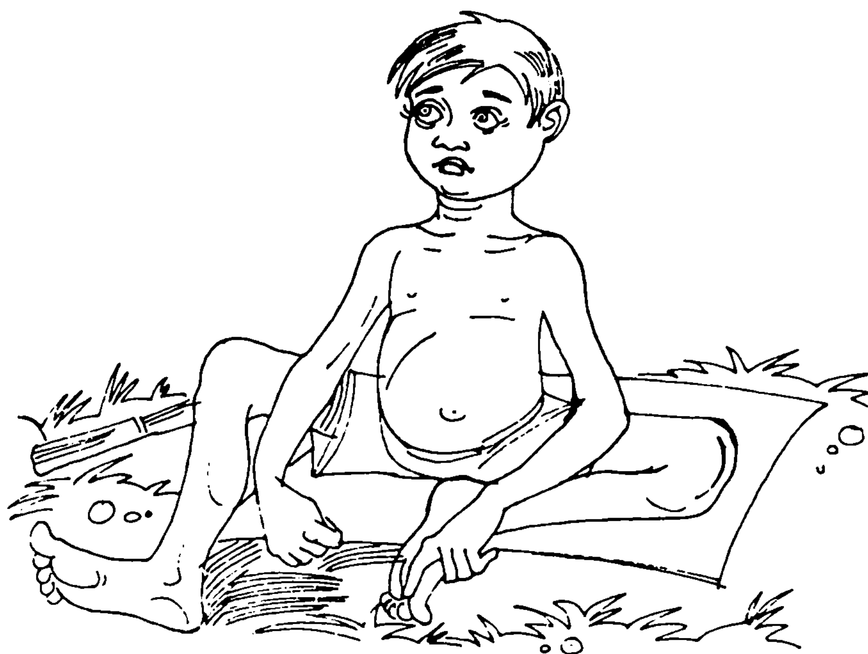
ଜୀବସାର - ଗ ଅଭାବ

ଜୀବସାର-ଗ ଆମ ଦେହରେ କେତେକ ଦରକାରୀ କାମ କରିଥାଏ ।

- ଏହା ଘା' ଶୁଖାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ସଜନା ଛୁଇଁ, ଶାଗ, ଆଦିରୁ ଲୁହାକୁ ଶୋଷି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ଆମ ଦେହରେ ଥିବା ରକ୍ତର କଣିକାଗୁଡିକର ଯତ୍ନ ନିଏ । ଆମ ଦେହରେ ଜୀବସାର - ଗ ର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଆମକୁ ସ୍କର୍ଭି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭାବ ହେଲେ ଦେହରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।
- ଚମ ମୋଟା ଓ ଖଦଡିଆ ଲାଗେ ।
- ମାଢି ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବୁହେ, ମାଢି ମୂଳ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଲାଲ ଅଠାଳିଆ ମନେ ହୁଏ ।
- ହାତ ସନ୍ଧିଗୁଡିକ ଘୋଳେଇ ହୁଏ ।
- ମାତ୍ର ୩୫-୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଦାନ୍ତ ପଡିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର :

- ଲେମ୍ବୁ, ଅଁଳା, କମଳା, ପିଜୁଳି, ତଟକା ସବୁଜ-ପରିବା ଆଦିରେ ଜୀବସାର -ଗ ଥାଏ । ଏଗୁଡିକୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶୀ ଜୀବସାର -ଗ ଥାଏ । ତେଣୁ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାର ପରିମାଣ ବଢାଯିବା ଦରକାର ।



- ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶୀ ସମୟ ଚୁଲିରେ ବସାଇଲେ ଜୀବସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଯଥା କମ୍ ସମୟ ଚୁଲିରେ ବସାଇବା ଭଲ । ଅନେକ ପରିବାକୁ କଞ୍ଚା ଖିଆ ଯାଇପାରେ । ସର୍ବୋଦୟ ନେତା ବିନୋବା ଭାବେ ୱାର୍ଦ୍ଧା ଆଶ୍ରମରେ ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ । ସବୁ ପ୍ରକାରର ପରିବାଗୁଡିକୁ ସଫା କରି କଞ୍ଚା ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ କଲେ ଯେ କାକୁଡି, ଟମାଟ, ମୂଳା, ଗାଜର ଆଦି ପରିବାକୁ ହିଁ କଞ୍ଚା ଖିଆଯିବା ଭଲ ।

ଜୀବସାର - ଘ ଅଭାବ :

ଦେହକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ଜୀବସାର - ଘ ଓ ଚୂନର (କାଲସିଅମ୍) ଏକ ବଡ଼ ଭୂମିକା ଥାଏ ।

- ଏହା ହାଡକୁ ଟାଣ କରେ ।
- ଚୂନ (କାଲ୍‌ସିଅମ୍) ଆଦି ଧାତୁ ଦାନ୍ତକୁ ମଜବୁତ୍ କରେ ।
- ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା, ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ଆଦି କାମ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଚୂନର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ରିକେଟ୍‌ସ୍ (ହାଡ ବଙ୍କା) ରୋଗ ଧରେ । ଏହାର କେତେକ ମୂଳ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି :-

- ପିଲାର ହାଡ ସବୁ ନରମ ହୋଇ ବଙ୍କେଇ ଯାଏ ।
- ଗଣ୍ଠିଗୁଡିକ ଫୁଲିଯାଏ ।
- ପଞ୍ଜରା ହାଡରେ କେତେକ ଫୁଲା ଦେଖାଦିଏ ଓ ହାଡଟି ବାହାରକୁ ଫୁଟି ଥିଲା ଭଳି ଦେଖାଯାଏ ।
- ବୟସ୍କ ଗର୍ଭିଣୀ ମହିଳାଙ୍କର ଚୂନ ଅଭାବ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ଝିଅ ଛୁଆଙ୍କ ଦେହ ହାଡ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର :

- ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଦେହରେ ପଡିଲେ ଚମ ଜୀବସାର-ଘ ତିଆରି କରିଥାଏ । ତେଲ, କଦଳୀ, କ୍ଷୀର, ଚହ୍ଲା ଆଦିରୁ ମଧ୍ୟ ଜୀବସାର-ଘ ମିଳିପାରେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଏଥିରୁ କିଛି ପରିମାଣ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଏଗୁଡିକ ଛଡା ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବସାର - ଙ(E) ଓ ଜୀବସାର-ଟ(K) ର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

ଜୀବସାର-ଘ ପରି ଜୀବସାର-ଟ ଆମର ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ କ୍ଷତ ଜାଗାରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବୋହିଯାଏ । ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାରେ ଜୀବସାର-ଙ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଧାତୁସାର

ଆ[illegible] ଲୁହା ଧାତୁ ଦରକାର ହୁଏ । ଆମର ରକ୍ତରେ ଥିଲା ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କଣିକା ତିଆରି ପାଇଁ ଲୁହା ଲୋଡା ହୁଏ । ଲୁହା ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଗାଢ ଲାଲ୍ ହୁଏ । ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କଣିକା ଅମ୍ଳଜାନକୁ ବୋହି ନେଇ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଲୁହା କମିଗଲେ ଏହାର କାମ କରିବା କ୍ଷମତା କମିଯାଏ ଓ ଦେହରେ ନା ନା ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । ରକ୍ତହୀନତା ଏଥିରୁ ଏକ ଜଣାଶୁଣା ରୋଗ ।

ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ :

- ଦେହର ଚମ ମଇଳା ଦେଖାଯାଏ ।
- ନଖ, ଜିଭ, ଓଠ ଓ ଆଖିପତାର ଭିତର ପାଖ ନାଲିଆ ବଦଳରେ ଧଳା ବା ଶେତା ପଡିଯାଏ ।
- ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢନ୍ତି ନାହିଁ । ରୋଗିଣା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।
- କମ୍ ପରିଶ୍ରମରେ ଲୋକଟି ଶୀଘ୍ର ଥକି ଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ । ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗେ, ଭୋକ କମି ଯାଏ, କାମରେ ମନ ଲାଗେନାହିଁ, ଛାତି କାଟେ, ଧଡ ଧଡ ହୁଏ । ପାଦ, ପାପୁଲି ଓ ସାରା ଦେହ ଝାଳେଇ ଯାଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ଭାରତ ସାରା ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି, ଗରିବ ଲୋକ ଓ ମହିଳାମାନେ ବେଶୀ ଏହି ଅସୁବିଧାରେ ପଡନ୍ତି । ଶହେରେ ୮୫ ଜଣ ମହିନାଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।



ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ହୀନତାର ପ୍ରଭାବ :

- ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ସହଜରେ ନାନା ରୋଗରେ ପଡନ୍ତି ।
- ତାଙ୍କୁ ଚାରିପାଖରେ କୌଣସି ଜିନିଷ କିମ୍ବା କାମ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ସେମାନେ ବେଶୀ ଚିଡି ଚିଡି ହୁଅନ୍ତି ।

- ତାଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଅନେକ ବାଧା ପାଏ ।
- ଗର୍ଭ ଧାରଣ ବେଳେ ବି ଦେହରୁ ରକତ ଯାଏ ।
- ଛୁଆ ଜନ୍ମ ବେଳେ ଦେହରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ଚାଲି ଯାଏ ।
- ଯୋନିରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
- ସମୟ ଆଗରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଏ ।
- ବେଳେ ବେଳ ଛୁଆକୁ ଜନ୍ମ ଦେଲା ବେଳେ ମା' ମରିଯାଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ରକ୍ତହୀନତାର ପ୍ରଭାବ :

- ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ପରେ ହଲ ଚଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ମଲା ପରି ଥାଏ । ବେଶ ସମୟ ପରେ ଏହା ହଲଚଲ ହୁଏ । ଏହାର ଓଜନ କମ୍ ଥାଏ ।
- ବେଳେବେଳେ ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ଆଗରୁ ମରି ଯାଇଥାଏ ବା ଜନ୍ମ ହେବାର ମାସକ ଭିତରେ ମରିଯାଏ ।
- ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ରୋଗରେ ପଡେ ।
- ପିଲାଟି ଦୁର୍ବଳିଆ ଓ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୁଏ । ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ପଛରେ ପଡିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର :

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ଅଙ୍ଗନବାଡି, ଡାକ୍ତରଖାନା ଆଦି ଜାଗାରେ ମାଗଣାରେ ଲୁହା ବଟିକା ମିଳି ପାରିବ । ଦୋକାନରେ ମଧ କମ୍ ଦାମ୍‌ରେ ଏହା ମିଳେ । ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଦିନକୁ ତିନୋଟି କରି ତିନି ମାସ ଏହି ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଜାତୀୟ ପୋଷକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରକ୍ତହୀନ ମହିଳା ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ୧୦୦ଟି ଲୁହା ବଟିକା ମାଗଣା ବଣ୍ଟା ଯାଉଛି ।

ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମୂଳ କାମ ହେଉଛି :

- ଅଧିକ ଲୁହା ଓ ଜୀବସାର-ଗ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।

- ମାଲେରିଆ, ଆଙ୍କୁଶ କୃମି, ମାସିକ ଋତୁ ଅସୁବିଧା ଆଦିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତହୀନତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଲୁହା ଓ ଭୀଟାମିନ-ସି ଥାଏ ?

ସାଧାରଣତଃ ତଟକା ଶାଗୁଆ ପରିବା, ଧାନ ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟରେ ଲୁହା ଥାଏ । ଆମିଷରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ଥାଏ । ତଳ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ପରିବା ଓ ଶାଗ	ଶସ୍ୟ	ଫେଣାଖାଦ୍ୟ	ଆମିଷ	ଅନ୍ୟାନ୍ୟ
ବନ୍ଧାକୋବି, ମୂଳାଶାଗ	ଗହମ	ଏଣ୍ଡୁରି	ମାଂସ	ଖଜୁରିଗୁଡ଼
ଗାଜର, ବିଟ୍, ବୁଟ	ବାଜରା	ଦୋଷା	କଲିଜା	
ସୋରିଷ ଶାଗ, ଝୁଡଙ୍ଗ	ଯଅ		ମାଛ	
କଖାରୁ ଶାଗ, ପୋଇ	ମଟର			
ଧନିଆ ପତ୍ର				
ପିଆଜ ଶୁଣ୍ଢା				
ମଟର ଚଣା				
ସଜନା ଛୁଇଁ/ ଶାଗ				

ପାଞ୍ଚଟି ମୂଳ ସାର

ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କ ଆଲୋଚନା ସରିଲା । ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଗୁରୁଜୀ ଉଠିଲେ । ସେ କହିଲେ, " ଆମେମାନେ ଚିଡ଼ିଆଖାନାରେ ନାହିଁ ନ ଥିବା ମଉଜ କରିଥିଲୁ । ସେତେବେଳେ ଆମ ନିଜ କଥା ବି ଭୁଲି ଯାଇଥିଲୁ । ନୂଆ ଦୁନିଆଁର ନୂଆ ପରଶରେ ଆମେ ଉଲୁସି ଉଠିଥିଲୁ । ଆମ ସାଙ୍ଗ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଯାହା ଖାଉଥିଲେ, ଆମେ ବି ତାହା ଖାଇଥିଲୁ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଆମ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଭୁଲ ଥିଲା । ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଆଜି ବୁଝାଇବା ପରେ ଏ କଥାଟି ଆମେ ଜାଣି ପାରିଛେ ।



ସରଳ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଏହା ଆମ ପାଇଁ ଏକ ମନ୍ତ୍ର ପରି । ଗଛଟିଏ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମାଟିରୁ ପାଣି ଓ ସାର ଶୋଷି ନେଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସାର ନ ପାଇଲେ ଗଛଟି ଉଧେଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଦରକାରୀ ସାର ପାଇଲେ ସେ ଛନ ଛନିଆ ହୋଇ ବଢିଉଠେ । ସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଏ । ଆମ ଦେହ ମଧ ଗଛ ପରିକା । ଆମ ପାଇଁ ମଧ ପାଣି ଓ ସାର ଦରକାର । ଏହି ସାର ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ।

୧. ଶ୍ୱେତସାର, ୨. ପୁଷ୍ଟିସାର, ୩. ସ୍ନେହସାର, ୪. ଜୀବସାର ଓ ୫. ଧାତୁସାର । ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ପାଞ୍ଚସାର ମିଶି ରହି ନଥାଏ । କେଉଁଥିରେ କେଉଁ ସାର ବେଶି ରହିଥାଏ । ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାରରୁ କିଛି ଦରକାର । କେଉଁ ଗୋଟାକରୁ କମ୍ ହେଲେ ଆମ ଦେହରେ ଅସୁବିଧା ଓ ରୋଗ ହୁଏ । ଆମେ ଚିଡିଆଖାନାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟରୁ ପଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଉଲୁ । ଏଥିରେ ସବୁ ସାର ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ରୋଗରେ ପଡିଲୁ ।

ଆମେ ଏବେ ବୁଝିଗଲେ । ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଆମକୁ ଆମୂଳଚୂଳ ବୁଝାଇଛନ୍ତି କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କି ସାର ଅଛି ? କେଉଁ ସାରର ଅଭାବରେ କି ରୋଗ ହୁଏ ? ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ କିପରି ? ଏହାର କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ? କ'ଣ କଲେ ଆମକୁ ଜମା ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ? ଏତିକି ଜାଣି ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜଣେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହୋଇଗଲେ । ଆମ ଦେହ କିପରି ଲାଗୁଛି, କେଉଁଠି କାଟୁଛି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଅଛି ଏସବୁକୁ ଆମେ ହିଁ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣି ପାରିବା । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ପାଞ୍ଚସାରଙ୍କୁ ବାଛି ବାଛି ଖାଇବା । ତାହେଲେ ଆମର ଦେହ ଭଲ ରହିବ ।

ଆମେ ଭଲ ରହିବା ସହିତ ଆମ ଘରର ସମସ୍ତେ ବି ଏହାର ମୂଲ ବୁଝିବେ । ସମସ୍ତେ ଜଗି ରଖି ଚଳିବେ । ଆମେ ବଳୁଆ ହୋଇ ପାରିବା । ଅଧିକା କାମ କରି ପାରିବା, ଅଧିକା ପାଠ ଶିଖି ପାରିବା । ଦୁନିଆଁକୁ ଅଧିକା ଜାଣି ପାରିବା । ଜଣ ଜଣ ହୋଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘର ଗଢି ହୋଇଗଲେ, ଗାଁଟା ହସି ଉଠିବ । ଦରକାର ବେଳେ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ଅଛନ୍ତି ।

ଏହି ପାଞ୍ଚ ସାର ଆଜିଠୁ ଆମର ସାଙ୍ଗ । ଏମାନେ ଆମ ପାଇଁ '**ପଞ୍ଚାମୃତ**' । ଦିନେ ବି ଏମାନଙ୍କୁ ଭୁଲିବା ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ସହ ଆମକୁ ମିତ ବସାଇ ଦେଇଥିବାରୁ ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଧନ୍ୟ ବାଦ । ''

ଡାକ୍ତର ବାବୁ ମୁରୁକି ମୁରୁକି ହସୁଥିଲେ । ସେ ସେଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ଖୁସି ଥିଲେ । କାରଣ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଲୋକଙ୍କୁ ବଟିକା ଦେଇ, ଚିକିତ୍ସା କରି, ସେ ଯେତିକି ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିଲେ, ଏଥିରେ ତା'ଠୁ ବେଶୀ ଆନନ୍ଦ ଥିଲା । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ହିଁ ଚାହାନ୍ତି । ନିଜ ଦେହ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ଦେହ ଖରାପ ହୋଇ କଷ୍ଟ ହେଲେ ହିଁ ଡାକ୍ତର ବାବୁ ମନେ ପଡନ୍ତି । ପୁଣି ଔଷଧ କ'ଣ ଜାଣି ନଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବାରେ ଅନେକ ଅବହେଳା କରନ୍ତି ।

ଆଜି କିନ୍ତୁ ଅନୁଭୂତିଟି ଅଲଗା ଥିଲା । ସେ ଗାଁଟା ଯାକର ପିଲା ଓ ବଡ଼ଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀର ମୂଳ କଥାଟି ଶିଖାଇଛନ୍ତି । ଦେହକୁ ଜଗିବାର ବାଟଟା ବଢେଇଛନ୍ତି । ଏତିକି ଜାଣିବା ଲୋକ ନିଜେ ନିଜର କାମଚଳା ଡାକ୍ତର । ସେ ବୁଝିପାରିବ, ତା'ର ଅସୁବିଧାଟା କେଉଁଠି ଓ ବାଟଟା କ'ଣ ? ବିଶେଷକରି, ପିଲାଏ ଶିଖିଗଲେ ଶିକ୍ଷାର



ପ୍ରଭାବଟି ବହୁତ ଭଲ ପଡିବ । ସେମାନେ କୌତୂହଳୀ, ଚଞ୍ଚଳ ଓ ବିଶ୍ୱାସୀ । ବଡଙ୍କ ପରି ମାନ୍ଦା ନୁହନ୍ତି । ପିଲା ବେଳର ଏହି ଟାଣୁଆ ମୂଳଦୁଆଟି ଏକ ମଜବୁତ୍ ଘର ଓ ସମାଜ ତୋଳି ପାରିବ ।

ପ୍ରବାଦଟିଏ ଅଛି - '' ଯଦି ତୁମେ କାହାକୁ ଦି'ଟା ମାଛ ଦିଅ, ତେବେ ସେ ଅତି ବେଶୀରେ ଦିନେ ହିଁ ମାଛ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ତା'କୁ ମାଛ ଧରିବାଟା ଶିଖାଇ ଦେଲେ ସେ ଜୀବନ ସାରା ମାଛ ଖାଉଥିବ । ''

ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କର ଏ କଥାଟି ମନେ ଥିଲା । ସେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ହାତ ଧରି ବାଟ ଚଲାଇବାର ଶିଖାଉଥିଲେ । ଆଜି କିନ୍ତୁ ସେ ବାଟ ଚାଲିବାର କଳାଟି ଶିଖାଇ ଦେଲେ । ଏଥର ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲି ପାରିବେ ଓ ଠିକ ଭାବରେ ଚାଲି ପାରିବେ । କାହାକୁ ଅନାଇ ବସିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ, ଆପଣଙ୍କ ଗାଁରେ ବି ଡାକ୍ତର ବାବୁ, ଡାକ୍ତର ମା' ଅଛନ୍ତି । ଆମେ ବି ତାଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ବସି ଦୁଃଖ ସୁଖ ହୋଇ ପାରିବା କି ? ଏହା ହୋଇ ପାରିଲେ ଗାଁର ଅନେକ ଅସୁବିଧା ଛାଏଁ ଛାଏଁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତା । ନୁହେଁ ? ଆସନ୍ତୁ ଗାଁର ସଭିଏଁ ମିଳି ଗାଁର ଡାକ୍ତର ବାବୁ, ଡାକ୍ତର ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଦିନେ ବସିବା ।